

Manual Pausit

Dagens samhälle och arbetsliv kännetecknas av krav på ett ständigt högt tempo, effektivitet och konkurrens. Det är viktigt för både kropp och själ med variation och tid för återhämtning.

Vi på Pausit vill sprida välmående genom en liten insats som ger stor effekt!

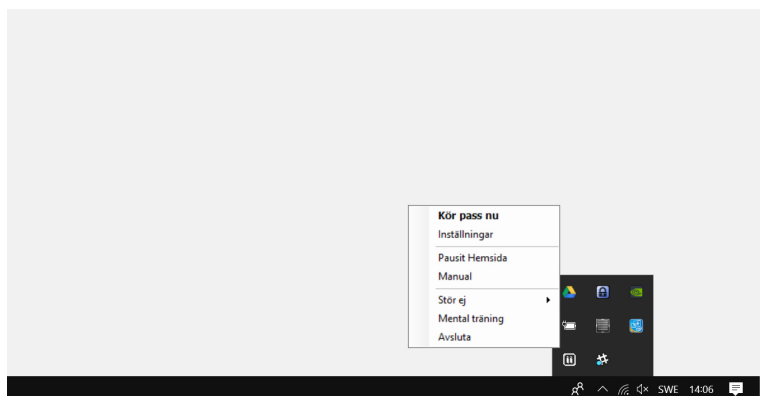
I denna utskriftsbara manual finner du nedan samtliga inställningsmöjligheter i programmet. Tanken är att du skall anpassa inställningarna att passa just dina önskemål och behov.

Varmt välkommen som Pausit-användare och hör av dig till oss om du undrar något!



1: Ikonen i aktivitetsfältet

När programmet installerats kommer ikonen för Pausit visas i listen. För PC i nedre listen och för Mac i övre listen. Genom att högerklicka på ikonen kommer bilden nedan visas. Du kan starta ett extrapass direkt genom att dubbelklicka på ikonen (gäller endast PC).



Kör pass nu

Klicka på Kör pass nu så startar du ett pass direkt.

Inställningar

Klicka på Inställningar för att komma till flikar där du kan göra dina personliga inställningar.

Pausit Hemsida

Klicka på Pausit Hemsida så kommer du till vår hemsida där du hittar blandad information om Pausit samt kontakt & supportuppgifter.

Manual

Klicka på Manual så kommer du till våra användarmanualer som finns på vår hemsida.

Stör ej

Klicka på Stör ej och välj sedan det tidsalternativ du vill avaktivera programmet från att starta. Du kan välja mellan 15 minuter, 2 timmar eller resten av dygnet.

Mental träning

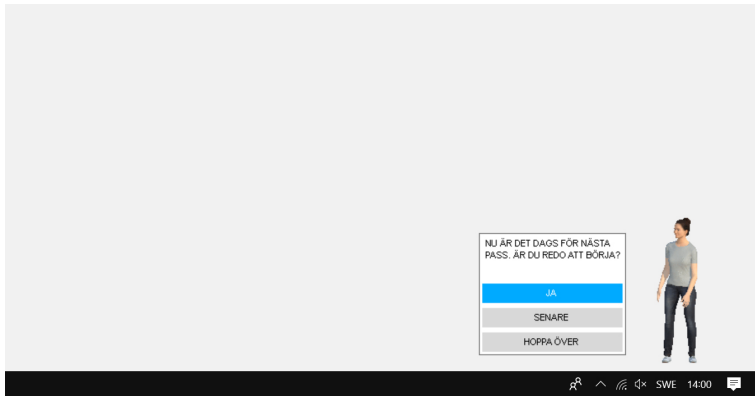
Klicka på Mental träning så kommer du till en hemsida där du kan lyssna på ljudfiler med avslappningsövningar.

Avsluta

Klicka på Avsluta för att avaktivera programmet tills nästa gång datorn startas om.

2: Påminnelsefunktionen

När ditt tidsinställda pass skall börja kommer instruktören in från höger och påminner dig om att det är dags att starta ditt pass. Du får välja mellan tre val och är inget val gjort efter 20 minuter försvinner instruktören för denna gång.



JA

Klicka på JA för att starta passet.

SENARE

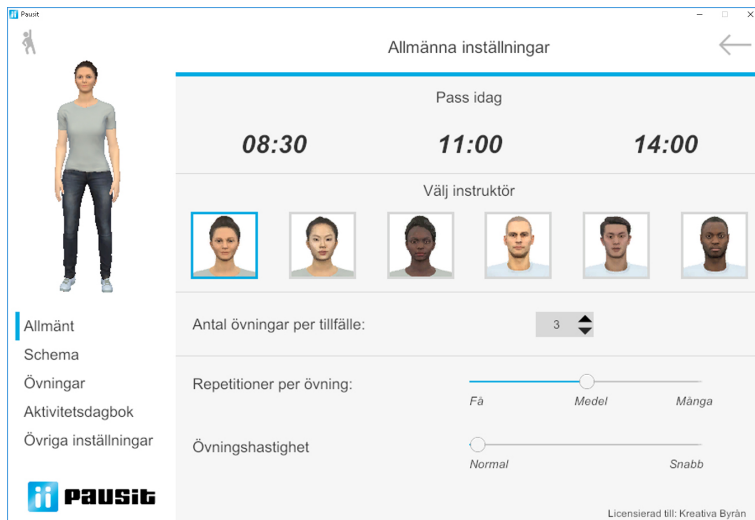
Klicka på SENARE och rutan med valmöjligheterna försvinner. Klickar du på instruktören kommer rutan tillbaka och du kan göra ditt val.

HOPPA ÖVER

Klick på HOPPA ÖVER så försvinner instruktören för denna gång och kommer tillbaka på nästa inställda tid.

3: Allmänt

Denna sida är en infosida som visar grundinställningarna. Under övriga flikar finns fler inställningsmöjligheter.



Figur instruktör

Figuren uppe till vänster är en länk till övningsspelaren. Klicka på figuren för att starta ett pass direkt.

Pass idag

Här visas tider för dagens pass. Dessa tider kan ändras under fliken Schema.

Välj instruktör

Klicka på den instruktör du vill skall visa dig övningarna. Vald instruktör markeras med en blå ram samt visas uppe i vänstra hörnet.

Antal övningar per tillfälle

Klicka på pilarna upp eller ner för att välja önskat antal övningar per pass.

Repetitioner per övning

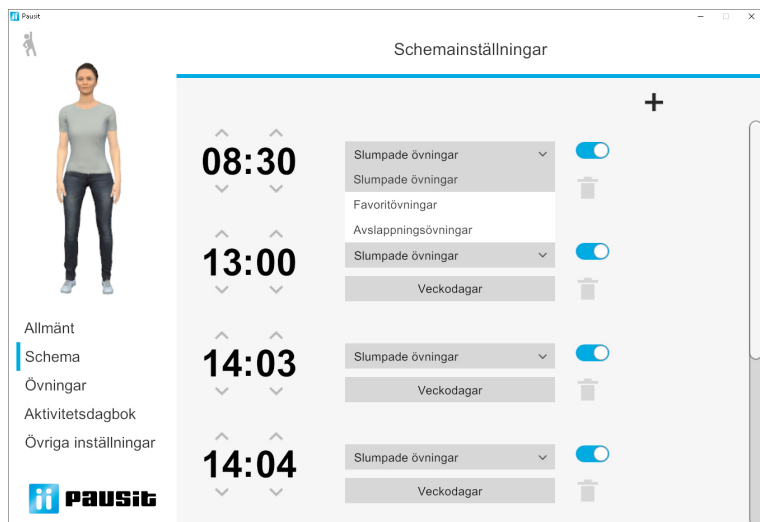
Hur många repetitioner varje övning skall innehålla styr man genom att markera och flytta punkten mellan Få, Medel eller Många. Få: ca 20 sekunder Medel: ca 30 sekunder Många: ca 40 sekunder. Övningar som gör åt två håll blir dubbla tiden.

Övningshastighet

Du kan öka hastigheten på övningarna genom att dra punkten till Snabb.

4: Schema

Programmet är default inställt på 3 tider. För att ändra tiden till den som passar dig bäst markerar man timme eller minut och ändrar med pilarna eller genom att skriva in den tid man vill ha sitt pass.



Typ av övningar

Programmet är default inställt på Slumpade övningar men här kan du även ändra till Favoritövningar eller Avslappningsövningar.

Slumpade övningar

I detta val kommer samtliga aktiva övningar (förutom avslappningsövningar) att slumpas fram på de tider du väljer.

Favoritövningar

I detta val får du dina favoritövningar detta pass. Du väljer ut dina favoritövningar under fliken Övningar eller direkt i spelaren.

Avslappningsövningar

I detta val får du avslappningsövningar detta pass.

Knappen veckodagar

Programmet är default inställt på mån-fredag men här kan du välja vilken dag eller dagar du vill att denna tid skall gälla.

Tidsinställning

Klicka på pilarna upp/ner eller skriv önskad timme/minut för att välja dina önskade tider. För att skriva tiden markerar du först området.

Pluset

Klicka på plustecknet för att generera ytterligare ett pass och välj sedan tid.

Aktivera eller avaktivera

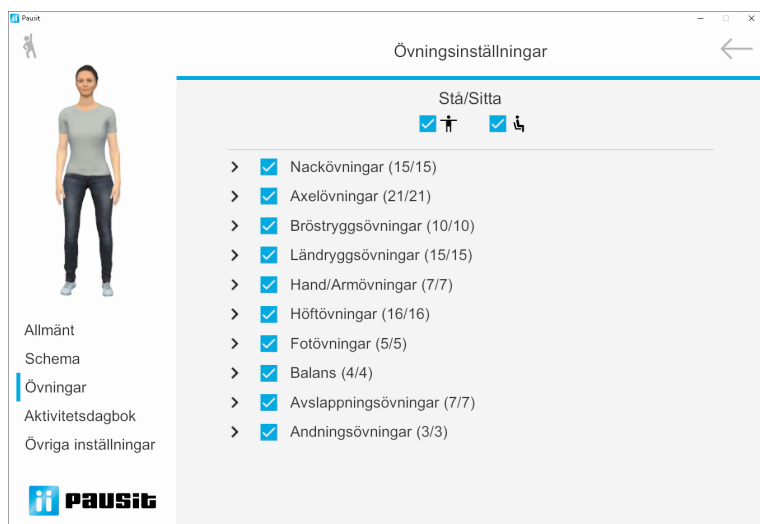
Klicka på knappen för att spara tiden men inte ha den aktiv. Aktiveras igen genom att åter klicka på den.

Papperskorgen

Klicka på soptunnan för att radera denna tid. Bekräfta med ett JA eller Nej i frågerutan.

5: Övningar

Här kan du se hur alla övningar ser ut samt välja vilka övningar du vill ha som dina favoriter eller vilka du vill ta bort. Man kan även välja att avaktivera hela kroppspartier som man inte vill aktivera i övningar.



Stå/sitta

Klicka i rutan för Stå eller Sitta för att avaktivera sittande eller stående övningar om dessa inte önskas. Aktiveras igen genom att klicka i samma ruta.

Visa allaknappen

Klicka på Visa alla knappen för att se samtliga

övningar i vald kategori.

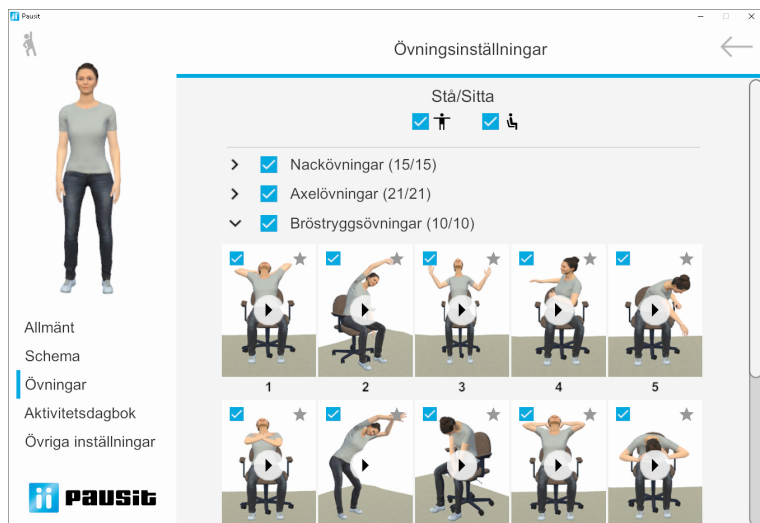
Aktivera/Avaktivera

Klicka i den blå rutan så avaktiverar du alla övningar i den kategorin och rutan blir grå. Klicka i den grå rutan för att aktivera övningarna igen.

Kategori övningar

Visar det antal övningar som är aktiverade/som finns i denna kategorin.

5b: Inställningar övningar



Avaktivera övning

Klicka på den blå rutan i vänstra hörnet för att avmarkera denna övning. När detta är gjort kommer det stå 9/10 i denna övningskategori.

Favoritövningar

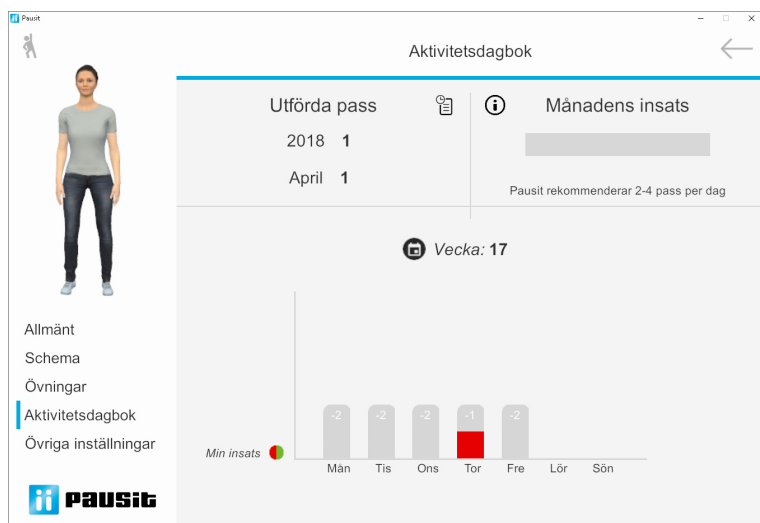
Klicka på stjärnan i det högra hörnet så kommer denna övning läggas till bland dina favoritövningar som du kan schemalägga eller spela upp direkt via spelaren. När stjärnan är gul är den en vald favoritövning men kan avaktiveras genom nytt klick på densamma.

Visa övningarna

Klicka på playpilen för att se övningen spelas upp i vänstra hörnet.

6: Aktivitetsdagbok

Här kan se statistik på hur aktiv du varit under veckan, månaden eller året.



Utförda pass

Antal utförda pass ses intill nuvarande år och månad.

Årlig Statistik

Klicka på symbolen för att se historisk statistik.

Månadens insats

Månadens alla pass kommer att registreras och stapeln når olika färger beroende på hur många pass som är gjorda. När man fått godkänt minst 70% av det antal dagar man har inställt att man skall göra övningspass blir månaden godkänd. Stapeln visar hur du ligger till för att bli godkänd denna månad. När du klarat upp till 30 % av inställda dagar är stapeln röd (underkänd), upp till 70 %, gul (helt ok) och när du klarat minst 70 % av alla inställda dagar blir stapeln grön och månaden är godkänd.

Kalender

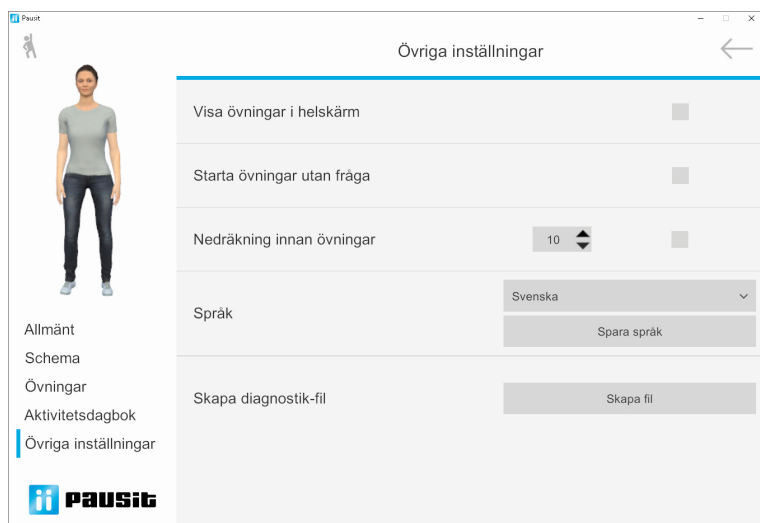
Klicka på kalendersymbolen för att se nuvarande månads godkända dagar markerade med grönt.

Veckostatistik

I diagrammet med staplar visas den aktuella veckans gjorda övningar per dag. När man gjort 2 pass per dag så blir stapeln grön. Är den röd har man inte nått rekommendationen på minst 2 pass per dag.

7: Övriga inställningar

Hör görs inställningar för språk och visningsläge



Visning i helskärm

Klicka i rutan vid Visa övningar i helskärm så kommer övningsspelaren visas på hela skärmen. Detta är bra om man vill köra övningar i gemensamma miljöer så att man ser bättre på långt håll.

Starta övning utan fråga

Klicka i rutan vid Starta övningar utan fråga för att starta passet utan att först få en påminnelse. Denna funktion används när man inte sitter vid datorn utan gör passet i gemensamma miljöer som till exempel lagerlokaler eller industrier.

Nedräkning innan övningar

Här ställer man in nedräkning på skärmen innan passet startar, detta för att deltagarna skall hinna ställa sig tillrätta. Default är denna funktion inställd på 10 sekunder men går att öka eller minska genom att klicka på pilarna.

Språk

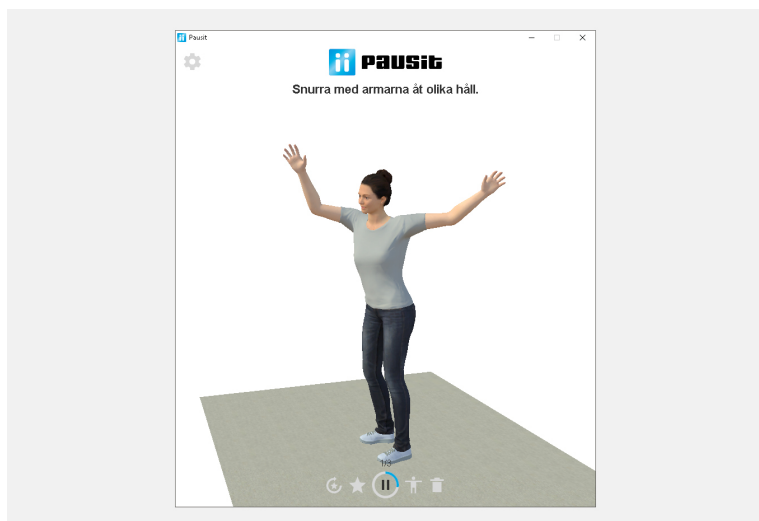
Här kan man välja önskat språk. För att aktivera språkvalet måste man klicka på Spara språk.

Skapa diagnostikfil

Genom att klicka på Skapa fil genereras en diagnostikfil och läggs på skrivbordet på datorn. Används vid eventuella supportärenden.

8: Övningsspelaren

Här spelas dina övningar upp utifrån de val du gjort i dina inställningar.



Spela favoritövning

Klicka på symbolen Spela favoritövning när du vill göra dina valda favoritövningar.

Stjärnan

Klicka på stjärnan för att lägga till denna övning som favoritövning.

Play och tidsknapp

Klicka på pausikonen om du vill pausa passet. Det blå i cirkeln visar längden på övningen som görs just nu. Siffrorna över cirkeln visar vilken övning av det valda antalet som görs just nu..

Problemområdesfiguren

Klicka på denna ikon för att öppna vy för Problemområde där du kan välja det område på kroppen som du vill fokusera på detta pass. Se separat bild om detta nedan.

Papperskorgen

Klicka på papperskorgen om du vill avaktivera den övning som visas nu. Övningar som tas bort kan åter aktiveras under fliken Övningar.

8b: Problemområden/Fokusområden

För muspekaren över instruktören och klicka på det område du vill fokusera på detta pass. Ett pass med samma antal övningar du valt tidigare kommer att starta med fokus på valt område.



Andningssymbolen

Klicka på symbolen för Andningsövningar för att starta ett pass med andningsövningar.

Avslappningssymbolen

Klicka på symbolen för Avslappningsövningar för att starta ett pass med avslappningsövningar.

Pilarna

Klicka på symbolen för Roter instruktör för att kunna välja område på andra sidan av instruktören.